



Herzhaftes Frühstücksblech

- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 EL Olivenöl, extra nativ
- 4 Eier
- Salz & Pfeffer
- Thymian, Paprikapulver
- opt. frische Kräuter

2 Portionen

Gemüse vorbereiten

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und mit Gewürzen und Olivenöl vermengen. Alles auf ein Backblech geben und bei 190°C ca 20 Minuten backen.

Eier

Anschließend 4 Mulden formen oder Backpapierförmchen hineinstellen. Die 4 Eier hineinschlagen und weitere 8-10 Minuten im Backofen stocken lassen, bis das Eiweiß fest ist. Optional mit frischen Kräutern garnieren.

Ernährungsplus

Gemüselastige Basis plus Eier liefert sattmachende Struktur, Mikronährstoffe und ein entzündungsarmes Profil für einen stabilen Start in den Tag.

ERNÄHRUNGSPRAXIS WAGNER